

# VU Research Portal

## Perfectionisme en sport

Vos, L; Bakker, F.C.

**published in**  
Sportpsychologie bulletin  
2008

**document version**  
Publisher's PDF, also known as Version of record

[Link to publication in VU Research Portal](#)

**citation for published version (APA)**  
Vos, L., & Bakker, F. C. (2008). Perfectionisme en sport. *Sportpsychologie bulletin*, 19, 304-310.

### General rights

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal ?

### Take down policy

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

**E-mail address:**  
[vuresearchportal.ub@vu.nl](mailto:vuresearchportal.ub@vu.nl)

# Perfectionisme en sport

Lisa Vos en Frank C. Bakker

*Lisa Vos (lisa@voshoofddorp.nl) studeert aan de Faculteit der Bewegingswetenschappen (FBW) van de Vrije Universiteit te Amsterdam (VU). Dit artikel is gebaseerd op haar bachelorscriptie. Frank Bakker (f.c.bakker@fbw.vu.nl) was daarbij haar begeleider. Frank Bakker is als universitair hoofddocent verbonden aan de FBW.*

## Samenvatting

*In dit artikel wordt beschreven hoe perfectionisme bij (top)sporters invloed kan hebben op de sportprestatie. De meeste onderzoekers zien perfectionisme als een begrip dat meerdere dimensies heeft, waarbij sommige dimensies gezien worden als positieve en andere als negatieve vormen van perfectionisme. Er is weinig tot geen onderzoek naar een directe relatie tussen perfectionisme en sportprestaties. Dat onderzoek is wel gedaan naar relaties tussen perfectionisme en factoren die van belang zijn voor een goede prestatie. In dit artikel wordt de relatie besproken tussen perfectionisme en een aantal van deze factoren (o.a. angst, self-efficacy, self-esteem en doeloriëntatie). Geconcludeerd wordt dat negatief of onaangepast perfectionisme samenhangt met factoren die ongunstig zijn voor de prestatie, terwijl positief perfectionisme samen lijkt te gaan met factoren die een gunstig effect hebben op de prestatie.*

## Inleiding

In veel sporten ligt het mondiale niveau zo hoog dat sporters perfecte prestaties moeten leveren om aansluiting bij de wereldtop te vinden en te houden. Sporters zijn daarom in hun trainingen voortdurend bezig deze perfectie zo dicht mogelijk te benaderen. Een perfectionistische persoonlijkheid en de drang om te streven naar volmaaktheid worden daarbij vaak gezien als noodzakelijke eigenschappen om het hoogste niveau te kunnen bereiken.

In de literatuur bestaat er echter onenigheid over of perfectionisme zo'n wenselijke eigenschap is. Sommige auteurs zien perfectionisme als een eigenschap die sporters helpt de best mogelijke resultaten te behalen en als een eigenschap die de vorming van topsporters bevordert (Gould & Dieffenbach, 2002). Gould en Dieffenbach vroegen tien Olympische kampioenen en hun coaches, ouders en andere bij deze sporters betrokken personen naar de karakter-

eigenschappen waarvan zij dachten dat deze de sporter hadden geholpen bij het bereiken van zijn of haar succes. 53,3% van de proefpersonen deed hierbij een uitspraak die paste binnen de categorie 'Driven to meet high personal expectations/Perfectionism'.

Buiten de sportcontext is echter vooral onderzoek gedaan naar perfectionisme als een ongezonde eigenschap die samenhangt met een groot aantal psychische stoornissen en ziektes als alcoholisme, eetstoornissen, depressie en zelfs met zelfmoord (Frost, Marten, Lahart, & Rosenblate, 1990). Ook in onderzoek binnen de sportliteratuur zijn veel auteurs van mening dat perfectionisme een karaktereigenschap is waarvan de sporter meer nadelen dan voordelen ondervindt. Flett en Hewitt (2005) spreken in dit verband over de 'Perfectionism Paradox':

"Despite the fact there are many sports in which absolute perfectionism is required, negative, self-defeating outcomes and unhealthy patterns of behavior are evident among those athletes who are characterized by an extreme, perfectionistic personality and who are focused cognitively on attaining perfection." (p.14).

In andere woorden, doordat perfectionisme volgens Flett en Hewitt samengaat met ongewenste gedragspatronen zal het streven naar perfectie het bereiken van de perfecte prestatie juist verhinderen.

In dit artikel zal worden ingegaan op onderzoek naar de mogelijke gevolgen van perfectionisme op sportprestaties. Nu is er nauwelijks onderzoek gedaan naar een directe relatie tussen perfectionisme en sportprestatie, reden waarom we ons zullen richten op studies die relaties hebben onderzocht tussen perfectionisme en factoren die van belang zijn voor goede sportprestaties. Eerst zal echter worden beschreven hoe verschillende onderzoekers het concept perfectionisme definiëren en meten, aangezien dit van groot belang is voor de uitkomsten van hun on-

derzoek en de interpretatie hiervan. Vervolgens zal worden ingegaan op zowel mogelijke negatieve als mogelijke positieve invloeden van perfectionisme op de sportprestatie.

### Definities van perfectionisme<sup>1</sup>

Perfectionisme wordt veelal omschreven als een streven naar perfectie en het stellen van extreem hoge eisen aan de eigen prestatie. Hoewel perfectionisme oorspronkelijk werd gezien en onderzocht als een eendimensionaal begrip (o.a. Hollender, 1978), heeft onderzoek geleid tot de opvatting dat perfectionisme meerdere dimensies heeft. Deze meerdimensionale opvatting heeft ook geresulteerd in het inzicht dat verschillende dimensies van perfectionisme verschillende gevolgen kunnen hebben voor de persoon.

Hamachek (1978) maakte 30 jaar geleden al onderscheid tussen normaal en neurotisch perfectionisme. Normale perfectionisten hebben hoge, maar realistische verwachtingen van zichzelf, terwijl neurotische perfectionisten onhaalbare doelen stellen en daarbij gedreven worden door faalangst en de wens fouten te vermijden in plaats van door de wens succes te behalen. Neurotisch perfectionisme is dus de negatieve component van perfectionisme en zal waarschijnlijk verantwoordelijk zijn voor de relatie van deze eigenschap met psychische stoornissen. Normaal perfectionisme is daarentegen een wenselijke eigenschap die samengaat met tevredenheid en een positief zelfbeeld.

In het begin van de jaren '90 van de vorige eeuw werd zowel door Hewitt en Flett (1991) als door Frost e.a. (1990) een schaal ontwikkeld voor het meten van meerdere dimensies van perfectionisme. Hoewel beide schalen dezelfde naam dragen (*Multidimensional Perfectionism Scale*, MPS), verschillen ze in het aantal dimensies waarin perfectionisme is opgedeeld en de definitie van deze dimensies.

In de theorie van Frost en collega's (1990) werd in eerste instantie uitgegaan van zes factoren die een rol spelen bij perfectionisme. Kern van perfectionisme vormt het stellen van zeer hoge eisen, maar daarnaast speelt ook een zelfkritische houding een belangrijke rol. Op basis van (factoranalytische) studie naar de MPS van Frost e.a. werden uiteindelijk

vijf dimensies onderscheiden (zie Tabel 1).

**Tabel 1.** Dimensies te onderscheiden aan perfectionisme volgens Frost e.a. (1990)

<i>Personal Standards</i>	extreem hoge eisen stellen
<i>Concern over Mistakes</i>	(over)bezorgd over fouten
<i>Parental Expectations</i>	(over)gevoelig voor (veronderstelde) eisen van anderen, met name ouders (maar in de context van sport ook bv. coaches)
<i>Parental Criticism</i>	(over)gevoelig voor oordelen van anderen (i.h.b. ouders)
<i>Doubts about Actions</i>	twijfel over de kwaliteit van de eigen prestatie; zichzelf zeer kritisch beoordelen (het is nooit goed)

De dimensie *Personal Standards* houdt in dat een perfectionist extreem hoge eisen aan zichzelf zal stellen. Bij het evalueren van het zelf of de eigen prestatie zullen perfectionisten ook veel belang hechten aan het halen van deze eisen. Het stellen van hoge eisen is op zichzelf een positief aspect van perfectionisme.

De volgende dimensie die gedefinieerd wordt door Frost e.a. (1990) is *Concern over mistakes*. Deze dimensie heeft betrekking op de neiging om op een negatieve manier te reageren op gemaakte fouten. Perfectionisten met een hoge score op deze dimensie hebben de neiging om zelfs het maken van kleine fouten gelijk te stellen aan een totaal falen op de gestelde taak en het niet voldoen aan de gestelde eisen. Daarnaast geloven deze personen dat ze het respect van anderen zullen verliezen wanneer zij fouten maken. *Concern over mistakes* is volgens Frost en collega's de belangrijkste factor bij het definiëren van perfectie, en daarnaast ook de dimensie die het meest samenhangt met symptomen van psychische stoornissen.

De volgende twee dimensies hebben te maken met het beeld dat perfectionisten hebben van de verwachtingen van hun ouders en de manier waarop zij hen zullen evalueren. *Parental expectations* heeft betrekking op het ervaren van hoge verwachtingen van de kant van de ouders, terwijl *Parental criticism* gaat over het ervaren van een kritische opstelling van en strenge evaluaties door de ouders.

De vijfde en laatste dimensie noemen Frost en collega's (1990) *Doubts about actions*. Deze dimensie wordt gekenmerkt door de neiging om aan de kwaliteit van de eigen prestatie te twijfelen. De per-

<sup>1</sup> Voor een uitgebreide uiteenzetting over verschillende theorieën over perfectionisme, alsmede voor een bespreking van de vragenlijsten die worden gebruikt om perfectionisme en verschillende vormen daarvan te meten, wordt de literatuurstudie van Judith Upmeyer van harte aanbevolen (Upmeyer, 2006).

fectionist heeft daarnaast een onbestemd gevoel dat de prestatie nooit helemaal 'af' is.

Perfectionisme wordt door Frost en collega's (1990) opgevat als een fluctuerende eigenschap; een persoon kan in meer of mindere mate perfectionistisch zijn binnen de verschillende dimensies (Frost e.a.).

Hewitt en Flett (1991) leggen naast de persoonlijke kant van perfectionisme, accent op de sociale aspecten van perfectionisme. Zij onderscheiden in hun versie van de MPS drie dimensies van perfectionisme.

De eerste dimensie, *Self-oriented perfectionism*, heeft betrekking op de mate waarin de persoon streeft naar perfectie en perfectie eist van zichzelf en het eigen handelen. De dimensie *Other-oriented perfectionism* heeft betrekking op de mate waarin het individu perfectie eist van anderen en *Socially-prescribed perfectionism* ten slotte heeft betrekking op de mate waarin het individu het gevoel heeft dat anderen perfectie van hem eisen en verwachten (Flett & Hewitt, 2005).

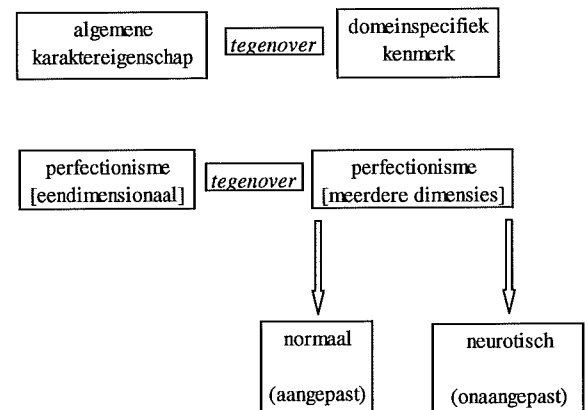
Beide vormen van de Multidimensional Perfectionism Scale komen overeen wat betreft de opvatting dat perfectionisme is opgebouwd uit meerdere dimensies, waarbij sommige dimensies positief gerelateerd kunnen zijn aan de prestatie, terwijl andere dimensies juist negatief verbonden zijn met de prestatie. Factoranalyses van beide schalen hebben uitgewezen dat de dimensies van perfectionisme kunnen worden onderverdeeld in twee hogere-ordevariabelen, namelijk 'aangepast perfectionisme', waarin de positieve dimensies van perfectionisme vallen (zoals het stellen van hoge eisen, althans wanneer dat niet samengaat met een overmatig zelfkritische houding) en 'onaangepast perfectionisme', wat de negatieve dimensies van het concept bevat (zoals zeer kritisch zijn over de eigen prestatie en het idee dat anderen perfectie van je eisen (Slaney, Rice, Mobley, Trippi, & Ashby, 2001).

Naast het feit dat perfectionisme beschouwd moet worden als een meerdimensionaal begrip, kan een onderzoeker perfectionisme meten als een algemene karaktereigenschap of als een eigenschap die afhankelijk is van de context. Dit onderscheid is belangrijk voor onderzoek naar perfectionisme bij sporters; wanneer perfectionisme wordt opgevat als algemene eigenschap kunnen ook onderzoeken waarbij perfectionisme wordt gemeten buiten de sportcontext duidelijkheid verschaffen over de relatie tussen perfectionisme en sportprestatie.

Dunn, Gotwals en Causgrove Dunn (2005) hebben onderzoek gedaan naar de vraag of de mate van

perfectionisme varieert afhankelijk van de situationele context. Hiertoe werd de mate van algemeen perfectionisme van 133 student-sporters gemeten met behulp van de MPS van Hewitt en Flett (1991) en werd daarnaast het perfectionisme van de proefpersonen in twee specifieke domeinen bepaald, namelijk het sport- en het studiedomein. Hiervoor werd de MPS van Hewitt en Flett aangepast tot twee nieuwe versies: de School- MPS en de Sport- MPS.

Uit het onderzoek bleek dat de mate van perfectionisme verschildte afhankelijk van het domein waarnaar gevraagd werd. De onderzochte groep student-sporters bleek in het sportdomein meer perfectionistisch te zijn dan in het studiedomein. Om een uitspraak te kunnen doen over de relatie tussen perfectionisme en sportprestatie lijkt het dus van belang om vooral te kijken naar de mate van sportspecifiek perfectionisme van de betrokken sporter. In Figuur 1 zijn de hoofdonderscheiding die bij het begrip perfectionisme worden gemaakt schematisch weergegeven.



**Figuur 1.** Perfectionisme: algemene eigenschap of domeinspecifiek kenmerk en als eendimensionaal begrip [Hollender 1978] of als begrip met meerdere dimensies (normaal vs. neurotisch [Hamachek, 1978] of aangepast vs. onaangepast [Slaney e.a., 2001]).

### De relatie tussen onaangepast perfectionisme en factoren van belang voor de sportprestatie

Er is voorzover ons bekend niet of nauwelijks onderzoek gedaan naar de relatie tussen perfectionisme en sportprestatie. Wel zijn er diverse studies gedaan naar een mogelijke samenhang tussen perfectionisme en factoren die invloed hebben op de prestatie. In deze paragraaf besteden we aandacht aan de relatie tussen onaangepast perfectionisme en vier

van die factoren: angst, *self-efficacy*, *self-esteem* en reacties op fouten. In een afzonderlijke paragraaf zal ingegaan worden op de relatie van aangepast perfectionisme met het leren van een nieuwe taak en met doeloriëntatie (zie pag. 7).

### Angst

Angst (anxiety) wordt gezien als één van de belangrijkste factoren die de prestatie kunnen beïnvloeden (Morris & Summers, 2004). Angst is een emotionele toestand die gepaard gaat met spanning en nervositeit en bestaat uit somatische en cognitieve componenten en uit gedragscomponenten. De somatische component bevat de lichamelijke reactie: onder andere een verhoogde hartslag en bloeddruk, toename van de bloedtoevoer naar de spieren en een toename in zweetsecretie. Het lichaam wordt met andere woorden in gereedheid gebracht om tot actie over te gaan. De cognitieve component van angst beïnvloedt de manier waarop de sporter zijn situatie beoordeelt. Verhoogde cognitieve angst zorgt er bijvoorbeeld voor dat de sporter gestelde eisen als meer bedreigend zal zien en zich meer zorgen zal maken over de consequenties van zijn prestatie. Somatische en cognitieve angst kunnen elkaar beïnvloeden: hoge somatische angst kan leiden tot het negatiever beoordelen van de situatie, waardoor de somatische angst nog meer toeneemt. De componenten van angst staan dus niet los van elkaar.

Hoewel angst ook een positieve dimensie bevat, waarbij sporters de verhoogde angst ervaren als oppeppend en prestatiebevorderend, heeft angst bij veel sporters een negatieve invloed op de sportprestatie (Morris & Summers, 2004). Los daarvan wordt angst over het algemeen ervaren als een zeer onprettig gevoel. Alleen hierom al kan verhoogde angst gezien worden als een toestand die bij voorkeur vermeden moet worden.

Verschillende auteurs hebben onderzoek gedaan naar de relatie tussen de mate van perfectionisme en de hoogte van de angst bij zowel sporters als niet-sporters.

Flett en Hewitt (1994) onderzochten bij studenten de relatie tussen de verschillende dimensies van perfectionisme en angst als toestand en als persoonlijkheidskenmerk. Angst als persoonlijkheidskenmerk is een eigenschap die stabiel is over langere tijd en verschillende situaties. Angst als toestand daarentegen is tijdelijk en afhankelijk van de situatie. Uit het onderzoek van Flett en Hewitt bleek dat de *self-oriented-component* van perfectionisme van de MPS van Hewitt en Flett (1991) positief gecorreleerd is met zowel de somatische als de cognitieve component van angst als toestand. Ook de *socially*

*prescribed-component* vertoont een significante correlatie met de beide componenten van angst als toestand. Beide componenten lijken dus verband te houden met negatieve aspecten van perfectionisme.

Stoeber, Otto, Pescheck, Becker en Stoll (2007) onderzochten de verschillende relaties tussen aangepast en onaangepast perfectionisme en angst die sporters ervaren tijdens wedstrijden. Aangepast perfectionisme werd door Stoeber e.a. gedefinieerd als het streven naar perfectie, terwijl onaangepast perfectionisme gedefinieerd werd als het vertonen van negatieve reacties op imperfectie. Stoeber e.a. maten bij een groot aantal sporters zowel de mate van perfectionisme (algemeen, aangepast en onaangepast) als de mate van toestandsangst.

Perfectionisme in het algemeen correleerde positief met zowel cognitieve als somatische angst, maar de aangepaste component van perfectionisme bleek niet aan angst gerelateerd te zijn. Deze component bleek bij een deel van de proefpersonen wel positief gecorreleerd met het zelfvertrouwen. De onaangepaste component van perfectionisme was positief gecorreleerd met somatische en cognitieve angst. Proefpersonen met een hoge mate van onaangepast perfectionisme scoorden dus hoog op de beide componenten van angst.

Uit het onderzoek van Stoeber e.a. (2007) blijkt dat het streven naar perfectie op zichzelf dus niet ongunstig hoeft te zijn. Zodra de sporter echter overmatig teleurgesteld raakt of zijn gevoel van eigenwaarde te sterk laat afhangen van het bereiken van de perfectie (negatieve reacties op imperfectie), zal de kans op verhoogde angst toenemen, iets wat in de regel niet bevorderlijk is voor een goede prestatie.

### Self-efficacy

*Self-efficacy* staat voor het geloof dat een persoon heeft in het eigen vermogen om een bepaalde taak tot een goed einde te brengen. Dit geloof in eigen kunnen is taak-specifiek. *Self-efficacy* is onder andere van invloed op de mate van inzet en de mate van doorzettingsvermogen die de sporter demonstreert bij het ondervinden van tegenslagen. Zo kan de mate van *self-efficacy* dus van invloed zijn op de sportprestatie, waarbij hogere niveaus van *self-efficacy* geassocieerd worden met betere prestaties (Morris & Summers, 2004).

Hart, Gilner, Handal en Gfeller (1998) onderzochten de verschillen in niveaus van *self-efficacy* tussen perfectionistisch ingestelde studenten en studenten die niet perfectionistisch waren. Hiervoor werd bij 271 studenten zowel de MPS van Hewitt en Flett (1991) als de Burns Perfectionistic Scale

(Burns, 1983) afgenomen. Daarnaast werd *self-efficacy* gemeten door het afnemen van de Generalized Self-Efficacy Scale (Tipton & Worthington, 1984). De studenten werden verdeeld in twee groepen (hoog en laag perfectionisme), gebaseerd op de scores op de perfectionisme-schalen.

Uit dit onderzoek bleek dat de scores op algemeen perfectionisme op zowel de Burns Scale als de MPS niet samenhangen met het niveau van *self-efficacy*. Wanneer echter gekeken werd naar de aparte dimensies van de MPS, dan konden Hart en zijn collega's (1998) wel onderscheid maken tussen de twee groepen.

Zowel *Self-oriented* perfectionisme als *Other-oriented* perfectionisme bleek samen te hangen met lage niveaus van *self-efficacy*. De dimensie *Socially-prescribed* perfectionisme correleerde echter positief met het niveau van *self-efficacy*, dat wil dus zeggen dat hoe hoger de score op deze dimensie van perfectionisme, des te hoger het niveau van *self-efficacy*. De auteurs opperen de volgende mogelijke verklaring voor deze uitkomst. Bij *Socially-prescribed* perfectionisme wordt de druk om perfect te zijn door anderen uitgeoefend, althans zo wordt dat door de persoon waargenomen. De bron van het perfectionisme ligt in dit geval dus buiten het individu zelf, waardoor het voor de persoon mogelijk is om als niet aan de gestelde eisen voldaan wordt, die eisen af te doen als onrealistisch, met als resultaat dat het geloof in eigen kunnen niet wordt aangetast.

Uit de studie van Hart e.a. (1998) volgt dat wanneer een persoon perfectionisme van zichzelf (of van anderen) eist, dit het niveau van *self-efficacy* kan aantasten. Gegeven de frequent gevonden samenhang tussen *self-efficacy* en prestatie, zou de sportprestatie dus onder deze vormen van perfectionisme kunnen lijden.

### Self-esteem

*Self-esteem* is de houding die een persoon heeft ten opzichte van het zelf, gebaseerd op ervaringen van competentie en acceptatie. *Self-esteem* bestaat uit twee componenten: de zelf-waardering en het eigen competentiegevoel. Positieve zelfwaardering zorgt voor een verminderde afhankelijkheid van het oordeel van anderen. Daarnaast gaan hoge niveaus van positieve zelfwaardering samen met een betere coachbaarheid (Morris & Summers, 2004), een eigenschap die gezien wordt als een voorspeller van succes. Een sterk eigen competentiegevoel zorgt voor meer zelfvertrouwen, waardoor minder druk en meer plezier worden ervaren (Morris & Summers, 2004). Zelfvertrouwen wordt over het algemeen gezien als gunstig voor de sportprestatie (mits dit zelf-

vertrouwen niet overmatig is), terwijl het ervaren van hoge druk de prestatie negatief kan beïnvloeden.

Koivula, Hassmén en Fallby (2002) onderzochten de relatie tussen *self-esteem* en perfectionisme bij 178 Zweedse topsporters. Hierbij maakten zij onderscheid tussen *basic self-esteem* en *earning self-esteem*. *Basic self-esteem* geeft weer hoe iemand accepteert dat hij/zij is zoals hij/zij is. Men zou kunnen zeggen dat het hier gaat om een soort fundamentele zelfacceptatie. *Earning self-esteem* heeft betrekking op de behoefte aan waardering van anderen, aan een gevoel van competentie en aan een zekere mate van invloed over anderen. Perfectionisme werd in deze studie gemeten met de MPS van Frost en collega's (1990).

Uit het onderzoek bleek dat een hoog *basic self-esteem* samenging met een hoge score op de *Personal Standards*-dimensie van de MPS, maar dat deze variant van *self-esteem* negatief correleerde met *Concern over mistakes* en *Doubt about actions*. Laag *basic self-esteem* hing samen met deze twee negatieve dimensies van perfectionisme. Onder de proefpersonen kwamen verschillende combinaties van *basic* en *earning self-esteem* voor. Over het algemeen bleek de combinatie van een lage score op *basic*- en een hoge score op *earning self-esteem* samen te gaan met een negatief patroon van perfectionisme. Sporters met een slechte zelfacceptatie en veel behoefte aan waardering van anderen scoren dus in de regel hoger op onaangepast perfectionisme.

### Reactie op fouten

Veel auteurs veronderstellen dat de negatieve invloed van perfectionisme op de sportprestatie wordt veroorzaakt doordat perfectionisme zorgt voor negatieve reacties op het maken van fouten. Frost en Henderson (1991) onderzochten deze veronderstelling door vast te stellen of er een correlatie bestaat tussen perfectionisme (met de nadruk op de dimensie *Concern over mistakes*) en negatieve reacties op fouten tijdens wedstrijden. Frost en Henderson lieten hiervoor 40 vrouwelijke sporters een aantal vragenlijsten invullen en vroegen daarnaast hun coaches om het gedrag van de sporters volgend op een fout te beoordelen. Perfectionisme werd gemeten met de MPS van Frost e.a. (1990).

Uit het onderzoek bleek dat sporters die het hoogste scoorden op *Concern over mistakes*, de meeste negatieve reacties vertoonden na het maken van fouten. Zo maakten deze sporters zich het meeste zorgen over de reactie van anderen, waren ze geneigd om hun aandacht te focussen op de gemaakte fout, en voelden ze druk om de fout goed te

maken.

Van sporters die hoog scoorden op algemeen perfectionisme, *Concern over mistakes* en *Doubts about actions* werd door hun coaches gezegd dat ze negatief reageerden op fouten.

Geconcludeerd kan worden dat onaangepast perfectionisme correleert met negatieve reacties op fouten. Of de negatieve reacties ook de oorzaak zijn van de negatieve invloed van perfectionisme, zal verder onderzocht moeten worden.

### De relatie tussen aangepast perfectionisme en de sportprestatie

Sommige auteurs zijn van mening dat aangepast of positief perfectionisme niet bestaat en dat een eventuele invloed van perfectionisme op de prestatie altijd negatief zal zijn (Flett & Hewitt, 2005). In verschillende studies zijn echter relaties gevonden tussen dimensies van perfectionisme en factoren die bevorderlijk zijn voor een goede prestatie. Enkele van deze bevindingen zullen hieronder besproken worden.

#### Het leren van een nieuwe taak

Stoll, Lau en Stoeber (2008) onderzochten de relatie tussen de positieve ('streven naar perfectie') en negatieve ('negatieve reacties op imperfectie') dimensie van perfectionisme en de prestaties op een nieuw te leren basketbalvaardigheid. De mate van perfectionisme werd gemeten bij 122 studenten door het invullen van de Multidimensional Inventory of Perfectionism in Sport schaal (MIPS) (Stöber, Otto, & Stoll, 2004). Vervolgens voerden de proefpersonen vier reeksen van zeven pogingen uit op de nieuw te leren vaardigheid. Elke poging werd afhankelijk van de geleverde prestatie beoordeeld met nul tot drie punten.

Deelnemers die hoog scoorden op de positieve dimensie ('streven naar perfectie') bleken beter te presteren dan hun niet-perfectionistisch ingestelde medestudenten. Verder bleek dat bij de deelnemers die hoog scoorden op de negatieve dimensie van perfectionisme ('negatieve reacties op imperfectie') er geen negatief effect was op de (leer)prestatie wanneer deze hoge score samenging met een hoge score op de positieve dimensie. De negatieve dimensie van perfectionisme werkte wel ongunstig uit, wanneer deze samenviel met een lage score op 'streven naar perfectie'. De positieve dimensie van perfectionisme ging dus samen met betere leerprestaties en 'beschermde' bovendien tegen ongunstige invloeden van de negatieve dimensie.

#### Doeloriëntatie

Het stellen van doelen wordt gezien als een manier voor het vergroten van de motivatie van de sporter. Binnen de *achievement goal theory* wordt onderscheid gemaakt tussen taakoriëntatie (de sporter baseert succes en gevoelens van competentie op het leren beheersen van vaardigheden) en ego-oriëntatie (succes en gevoelens van competentie worden gedefinieerd op basis van het beter zijn dan anderen) (Morris & Summers, 2004). Dunn, Causgrove Dunn en Syrotuik (2002) onderzochten de relatie tussen perfectionisme en de bovengenoemde twee oriëntaties. Van 174 Canadese sporters werden met behulp van vragenlijsten de doeloriëntatie en mate van perfectionisme vastgesteld. Perfectionisme werd hierbij gemeten met een aangepaste, sport-specifieke versie van de MIPS van Frost e.a. (1990). Na factoranalyse werden vier dimensies van perfectionisme onderscheiden: *Personal standards*, *Concern over mistakes*, *Perceived parental pressure* (een samenvoeging van *Parental expectations* en *Parental criticism*) en *Perceived coach pressure*.

Ego-oriëntatie was significant positief gecorreleerd met de scores op alle vier de dimensies van de aangepaste MIPS. Een hoge score op ego-oriëntatie ging bovendien samen met een onaangepast patroon van perfectionisme. Taakoriëntatie correleerde negatief met alle dimensies, behalve met de dimensie *Personal standards*. Deze dimensie wordt over het algemeen beschouwd als de positieve dimensie van perfectionisme. Taakoriëntatie lijkt dus samen te gaan met een aangepaste vorm van perfectionisme, terwijl ego-oriëntatie samen lijkt te hangen met de negatieve kanten van perfectionisme.

Stoeber, Stoll, Pescheck en Otto (2008) deden eveneens onderzoek naar de relatie tussen doeloriëntatie en perfectionisme. Zij hebben een model gebruikt waarbij aan de doeloriëntatie een extra dimensie wordt toegekend: het onderscheid tussen benaderingsdoelen en vermijdingsdoelen bij zowel taak- als ego-oriëntatie. Personen met benaderingsdoelen streven ernaar te laten zien wat ze kunnen, terwijl personen met vermijdingsdoelen het maken van fouten proberen te vermijden. Stoeber en collega's bepaalden de mate van perfectionisme tijdens trainingen en wedstrijden en hun doeloriëntaties bij 204 Duitse sporters. Voor het meten van perfectionisme werd gebruikgemaakt van de MIPS, waarbij onderscheid gemaakt wordt tussen 'streven naar perfectie' (positief) en 'negatieve reacties op imperfectie' (negatief). Omdat de sporters hogere niveaus van perfectionisme vertoonden tijdens wedstrijden dan tijdens de training, werden deze scores apart verwerkt.

Tijdens de training was 'streven naar perfectie' positief gecorreleerd aan benaderingsdoelen bij zowel taak- als ego-oriëntatie. 'Negatieve reacties op imperfectie' correleerde positief met vermijdingsdoelen, maar ook met benaderingsdoelen. Wanneer gecorrigeerd werd voor het effect van 'streven naar perfectie', vertoonde de negatieve dimensie een negatieve correlatie met taakoriëntatie. Tijdens wedstrijden werd een zelfde patroon gevonden.

Net als in de studie van Dunn e.a. (2002) komt in deze studie van Stoeber e.a. (2007) naar voren dat taakoriëntatie en positief perfectionisme samengaan en dat ego-oriëntatie samenhangt met negatief perfectionisme. Over het geheel genomen (en onder bepaalde voorwaarden – zie Roberts, 2001) is een sterke taakoriëntatie gunstiger voor het leveren van prestaties dan een sterke ego-oriëntatie (Roberts, 2001). Via deze doeloriëntaties zou er dus ook een samenhang kunnen zijn tussen (on)aangepast perfectionisme en prestatie.

## Discussie en conclusie

In dit artikel werd ingegaan op de manieren waarop perfectionisme mogelijk in verband staat met de sportprestatie. Over de vraag of perfectionisme gunstig dan wel ongunstig is voor de prestaties van sporters zijn de meningen verdeeld. Sommige onderzoekers, onder wie Flett en Hewitt (2005), zijn van mening dat perfectionisme voornamelijk negatief is en dus vooral ongewenste invloeden zal hebben op de sportprestatie. Anderen (onder andere Stoeber & Kersting, 2006) hebben met hun onderzoeken de positieve invloeden van perfectionisme op de prestatie willen aantonen. Een beeld dat terugkomt bij veel auteurs is de opvatting dat niet de perfectionistische instelling op zichzelf voor het negatieve effect op de sportprestatie zorgt, maar de negatieve reactie die veel perfectionistische sporters vertonen wanneer zij er niet in slagen de perfecte prestatie neer te zetten (Stoeber e.a., 2006). In dit artikel zijn zowel positieve als negatieve effecten gevonden van perfectionisme op factoren die van belang zijn voor de sportprestatie, wat kan bevestigen dat perfectionisme op zichzelf niet schadelijk hoeft te zijn.

Er is redelijk veel onderzoek gedaan naar de relatie tussen perfectionisme en verschillende factoren met een negatieve invloed op de sportprestatie. In dit artikel is aandacht besteed aan onderzoeken naar perfectionisme en angst, *self-efficacy*, *self-esteem* en reactie op fouten. Het algemene beeld dat uit deze studies naar voren komt is dat onaangepast of nega-

tief perfectionisme samenhangt met factoren die in de regel ongunstig zijn voor de prestatie: meer angst, minder zelfvertrouwen (*self-efficacy*), een minder positief beeld van zichzelf en negatieve reacties als er fouten worden gemaakt.

Ook is in de literatuur, hoewel in mindere mate, onderzoek te vinden naar de manier waarop perfectionisme mogelijk gunstig kan uiterken op de sportprestatie. Stoll e.a. (2007) toonden met hun onderzoek aan dat perfectionistische sporters die een nieuwe taak aanleren, sneller vooruitgaan dan hun niet-perfectionistische teamgenoten. Stoll en collega's hypothetiseren dat dit veroorzaakt wordt doordat de perfectionistische sporters de negatieve reacties die zij ervaren bij fouten in de eerste pogingen willen vermijden en dus sterker gemotiveerd zijn. De relaties enerzijds tussen positief perfectionisme en taakoriëntatie en anderzijds tussen negatief perfectionisme en ego-oriëntatie geven ook aan dat de aangepaste vorm van perfectionisme mogelijk gunstig is voor de prestatie.

Een onaangepast patroon van perfectionisme blijkt dus vaak samen te hangen met factoren die de sportprestatie negatief beïnvloeden. Veel van deze factoren hebben echter geen relatie of correleren zelfs negatief met dimensies van perfectionisme die worden gerangschikt binnen een aangepast patroon van perfectionisme. Daarnaast kunnen de positieve dimensies van perfectionisme geassocieerd worden met factoren met een positieve invloed op de sportprestatie. Uit dit artikel volgt dus dat perfectionisme zowel een positieve als negatieve relatie kan hebben met de sportprestatie. De verschillende relaties lijken vooral het gevolg te zijn van de verschillende vormen van perfectionisme (aangepast of onaangepast). Mogelijk is ook de manier waarop de sporter omgaat met zijn of haar perfectionisme en de gevolgen daarvan, van belang voor de invloed op de sportprestatie. In dit geval zal het ontwikkelen van een sportpsychologische interventie voor het omgaan met perfectionisme zeer bruikbaar zijn in de sportpraktijk. Gedacht kan worden aan manieren om onaangepaste vormen van perfectionisme om te zetten in meer positieve vormen en sporters te leren omgaan met de negatieve reacties op fouten die vaak gepaard gaan met een perfectionistische instelling. Hierover is in de literatuur echter helaas nog nauwelijks informatie te vinden.

Ter afsluiting: ook al is er nog nauwelijks informatie over de wijze waarop sporters gestimuleerd zouden kunnen worden de positieve kanten van perfectionisme verder te ontwikkelen en de negatieve kanten juist terug te dringen, toch lijkt het van groot belang oog te hebben voor die beide kanten van per-



fectionisme. Een aantal van de negatieve kenmerken van perfectionisme hangen samen met reacties als faalangst en het ontwikkelen van negatieve gedachten over de eigen kwaliteiten en andere disfunctionele gevoelens en cognities. Voor het veranderen van dat soort reacties of het leren omgaan ermee kan de praktijk sportpsycholoog de sporter uitstekend terzijde staan. Natuurlijk kan de tegenwerping worden gemaakt dat het slechts om symptoombestrijding gaat. Die kanttekening is juist, maar toch geen reden om dan maar niets te ondernemen. Perfectionisme heeft ook positieve kanten: het is een eigenschap waarvan een sterk motiverende werking uitgaat, een eigenschap die aanzet tot het steeds beter willen worden en het bereiken van steeds hogere niveaus. Die positieve kanten zouden benut moeten worden en ook daarbij kan de praktijk sportpsycholoog de sporter terzijde staan.

## Literatuur

- Bums, D.D. (1983). The spouse who is a perfectionist. *Medical Aspects of Human Sexuality*, 17, 219-230.
- Dunn, J.G.H., Causgrove Dunn, J., & Syrotuik, D. G. (2002). Relationship between multidimensional perfectionism and goal orientations in sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 24, 376-395.
- Dunn, J.G.H., Gotwals, J.K., & Causgrove Dunn, J. (2005). An examination of the domain specificity of perfectionism among intercollegiate student-athletes. *Personality and Individual Differences*, 38, 1439-1448.
- Flett, G.L., Hewitt, P.L., Endler, N.S., Tassone, C. (1994). Perfectionism and components of state and trait anxiety. *Current Psychology*, 13, 326-350.
- Flett, G.L., & Hewitt, P.L. (2005). The perils of perfectionism in sport and exercise. *American Psychological Society*, 14, 14-18.
- Frost, R.O., & Henderson, K.J. (1991). Perfectionism and reactions to athletic competition. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 13, 323-335.
- Frost, R.O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449-468.
- Gotwals, J.K., Dunn, J.G.K., & Wayment, H.A. (2003). An examination of perfectionism and self-Esteem in intercollegiate athletes. *Journal of Sport Behavior*, 26, 17-38.
- Gould, D., Diefenbach, K., & Moffet, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 172-204.
- Gould, D., Udry, E., Tuffey, S., & Loehr, J. (1996). Burnout in competitive junior tennis players: I. A quantitative psychological assessment. *The Sport Psychologist*, 10, 322-340.
- Hart, B.A., Gilner, F.H., Handal, P.J., & Gfeller, J.D. (1998). The relationship between perfectionism and self-efficacy. *Personality and Individual Differences*, 24, 109-113.
- Koivula, N., Hassmén, P., & Fallby, J. (2002). Self-esteem and perfectionism in elite athletes: effects on competitive anxiety and self-confidence. *Personality and Individual Differences*, 32, 865-875.
- Lemyre, P.-N., Hall, H.K., & Roberts, G.C. (2007). A social cognitive approach to burnout in elite athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 18, 221-234.
- Lu, F.J.H., & Huang, S.J.H. (2002). Relationship among perfectionism, achievement goals, athletic identity, and athlete burnout. *Paper presented at the meeting of The Association for the Advancement of Applied Sport Psychology*, Tucson, AR.
- Morris, T., & Summers, J. (Eds.). (2004). *Sport psychology. Theory, applications and issues* (2<sup>nd</sup> ed.) Milton: John Wiley & Sons.
- Roberts, G.C. (2001). Understanding the dynamics of motivation in physical activity: The influence of achievement goals on motivational processes. In G.C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 1-51). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Slaney, R.B., Rice, K.G., Mobley, M., Trippi, J., & Ashby, J.S. (2001). The Revised Almost Perfect Scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34, 130-145.
- Stoeber, J., & Kersting, M. (2006). Perfectionism and aptitude test performance: Testees who strive for perfection achieve better test results. *Personality and Individual Differences*, 42, 1093-1103.
- Stoeber, J., Otto, K., Pesscheck, E., Becker, C., & Stoll, O. (2007). Perfectionism and competitive anxiety in athletes: Differentiating striving for perfection and negative reactions to imperfection. *Personality and Individual Differences*, 42, 959-969.
- Stöber, J., Otto, K., & Stoll, O. (2004). Mehrdimensionales Inventar zu Perfektionismus im Sport (MIPS) [Multidimensional Inventory of Perfectionism in Sport (MIPS)]. In J. Stöber, K. Otto, E. Pescheck, & O. Stoll (Eds.),

- Skalendokumentation "Perfektionismus im Sport". *Hallesche Berichte zur Pädagogischen Psychologie* (Vol. 7, pp. 4–13). Halle, Saale, Germany: University of Halle-Wittenberg.
- Stoeber, J., Stoll, O., Pescheck, E., & Otto, K. (2008). Perfectionism and achievement goals in athletes: Relations with approach and avoidance orientations in mastery and performance goals. *Psychology of Sport & Exercise*, 9, 102-121.
- Stoll, Lau & Stoeber (2008). Perfectionism and performance in a new basketball training task: Does striving for perfection enhance or undermine performance? *Psychology of Sport & Exercise*, 9, 620-629.
- Terry-Short, L.A., Owens, R.G., Slade, P.D., & Dewey, M.E. (1995). Positive and negative perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 18, 663-668.
- Tipton, R.M. & Worthington, E.L. (1984). The measurement of generalized self-efficacy: A study of construct validity. *Journal of Personality Assessment*, 48, 545-548.
- Upmeyer, J. (2006). *Perfectionisme in de sport*. Literatuurstudie. Rijksuniversiteit Groningen, Sectie Klinische Psychologie, Groningen.